

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
А.В. Елгишиева - Елгишиева А.В.
«30» *август* 2019 г.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Иммунная основная общеобразовательная школа



«Утверждено»
Директор школы
Г.Х. Янмурзаева - Янмурзаева Г.Х.
«30» *август* 2019 г.

**Рабочая программа
по физической культуре 4 класса
на 2019-2020 учебный год
3 часа в неделю. Всего 102 часа**

Составитель : учитель физкультуры Шокаев Крымхан Джумалиевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе нормативных документов:

- Концепция модернизации Российского образования;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Концепция содержания непрерывного образования
- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»;
- Образовательная программа школы;
- Положение о Рабочей программе;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Структура рабочей программы:

Пояснительная записка.

1. Содержание учебного материала.
2. Требования к уровню развития учащихся, оканчивающих основную школу.
3. Требования к уровню физического развития учащихся оканчивающих 4 класс;
4. Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»
5. Календарно-тематическое планирование для учащихся 6 класса.

Характеристика учебного предмета

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов – 3 часа в неделю 2018– 2019 уч. год

№ урока	Дата		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Основные виды деятельности обучающихся	Формируемые УУД	Виды контроля
	план	факт						
I четверть (26 часов)								
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 18 часов								
<u>Ходьба и бег – 7 часов</u>								
1.			Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1	Инструктаж по ТБ на уроках по л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Займи своё место», «У ребят порядок строгий».	Определять в чём различия утомления и переутомления, их роль и значение в режиме дня. Контролировать свой организм при занятиях физическими нагрузками. Уметь правильно ходить и бегать.	Предметные: сформировать первоначальные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей. Личностные: воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и	текущий

							нравственному здоровью, как своему, так и других людей.	
2			Высокий старт. Бег с изменением скорости и направления.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 раза до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать технику выполнения высокого старта. Знать историю развития лёгкой атлетики.	Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Личностные: принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.	текущий
3			Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. П/игра « Мы – веселые ребята».	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать технику выполнения высокого старта. Моделировать сочетание различных видов старта	Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Личностные: приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и использовании их в свободное время.	<u>Мальчики</u> – «5» - 5,0сек «4» - 5,6сек «3» - 6,6сек <u>Девочки</u> – «5» - 5,2сек «4» - 5,6сек «3» - 6,6сек
4			Старты из различных исходных положений.	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/игра – «Вороны и воробы».	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега из различных исходных положений. Знать способы закаливания.	Коммуникативные: воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам во время выполнения физических упражнений. Личностные: формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учению.	текущий

5			Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.	1	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее». Челночный бег 3x10 м – на результат.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (скорость). Уметь выполнять технику челночного бега. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Предметные: развитие равновесия, быстроты и точности реагирования на сигналы и ориентирования в пространстве. Регулятивные: удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнения с образцом. Личностные: установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом.	Мальчики – «5» - 8,6сек «4» - 9,0сек «3» - 9,9сек Девочки – «5» - 9,1сек «4» - 9,5сек «3» - 10,4сек
6			Бег по дистанции и финиширование.	1	ОРУ в движении. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. Подвижная игра «Салки - догонялки»	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Уметь выполнять этап техники финиширования.	Коммуникативные: воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам во время выполнения физических упражнений. Регулятивные: удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.	текущий
7			Передача эстафетной палочки. Линейная эстафета.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 40 метров (2,3 серии). Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. П/игра «разведчики часовые».	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику передачи эстафетную палочку. Осваивать технику бега из различных исходных положений.	Коммуникативные: воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам во время выполнения физических упражнений. Личностные: формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учению.	текущий

8			Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).</p> <p>Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60м.</p> <p>Знать влияние физических упражнений на работу лёгких.</p>	<p>Предметные: развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма.</p> <p>Регулятивные: удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.</p> <p>Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p>	<p>Мальчики – «5» - 10,2сек «4» - 10,8сек «3» - 11,4сек</p> <p>Девочки – «5» - 10,6сек «4» - 11,0сек «3» - 11,6сек</p>	
<u>Прыжки – 5 часов</u>									
9			Прыжок в длину с места.	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	<p>Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места.</p> <p>Учить правильному выполнению дыхательных упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p>	<p>Предметные: развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма.</p> <p>Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p>Регулятивные: удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.</p>	текущий	
10			Прыжок в длину с места – тест.	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2	<p>Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места.</p> <p>Учить правильному</p>	<p>Предметные: развитие основных физических качеств и расширение функциональных</p>	<p>Мальчики – «5» - 185 см «4» - 160 см «3» - 135 см</p>	

					или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	приземлению. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.	возможностей организма. Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Регулятивные: удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.	<u>Девочки –</u> «5» - 170 см «4» - 155 см «3» - 130 см
11			Прыжок в длину с разбега.	1 ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Уметь различать разбег, отталкивание, полет и приземление Уметь ориентироваться в пространстве.	Предметные: формирование культуры движений. Коммуникативные: понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. Регулятивные: принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям.	текущий	
12			Прыжок в длину с разбега.	1 ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие быстроты, выносливости и прыгучести. Уметь подбирать разбег и толчковую ногу. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	Предметные: овладение двигательными умениями и навыками. Регулятивные: определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Регулятивные: определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.	текущий	

13			Прыжок в длину с разбега – учет.	1	ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. П /игра «Воробыи вороны».	Уметь подбирать разбег, отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков. Демонстрировать: прыжок в длину с разбега. Развивать прыгучесть. Учить составлять режим дня.	Регулятивные: учиться отличать верно, выполненное задание от неверного. Личностные: освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. Предметные: развитие физических качеств и физических способностей.	Мальчики – «5» - 300 см «4» - 260 см «3» - 230 см Девочки – «5» - 270 см «4» - 240 см «3» - 200 см
Метание – 6 часов								
14			Метание мяча в горизонтальную цель.	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Охотники и утки».	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты и координации движения. Осваивать технику метания малого мяча в горизонтальную цель. Учить подбирать спортивную одежду и обувь.	Предметные: развитие физических качеств и физических способностей. Регулятивные: оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. Личностные: научиться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	текущий
15			Метание мяча в вертикальную цель.	1	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Сравнивать разные способы выполнения упражнений и выбрать наиболее удобный.	Предметные: обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Личностные: научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных	текущий

					обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».		ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Регулятивные: самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе.	
16			Метание мяча с места на дальность.	1	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Учить правильно, подбирать шаги разбега. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств.	Регулятивные: формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). Личностные: освоение личностного смысла учения, желания учиться. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий
17			Метание мяча с разбега.	1	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	Учить оценивать и контролировать своё самочувствие. Моделировать метание мяча из различных исходных положений. Знать правила соревнований по метанию мяча.	Регулятивные: формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). Личностные: освоение личностного смысла учения, желания учиться. Метапредметные: учить способам творческого применения полученных знаний. Умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и	текущий

							умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.	
18			Метание мяча с разбега.	1	ОРУ на месте. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Передал – садись».	<p>Уметь выполнять технику разбега.</p> <p>Знать и подбирать упражнения для улучшения техники метания.</p> <p>Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения</p> <p>Демонстрировать фазы метания (разбег, бросок, торможение после броска)</p>	<p>Регулятивные: формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке).</p> <p>Личностные: освоение личного смысла учения, желания учиться.</p> <p>Метапредметные: учить способам творческого применения полученных знаний. Умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.</p>	текущий
19			Метание мяча с разбега – учет.	1	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	<p>Уметь развивать двигательные способности.</p> <p>Сравнивать разные способы выполнения упражнений и выбирать наиболее удобный.</p> <p>Демонстрировать фазы метания (разбег, бросок, торможение после броска)</p>	<p>Познавательные: научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой.</p> <p>Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.</p>	<p>Мальчики –</p> <p>«5» - 27 м</p> <p>«4» - 22 м</p> <p>«3» - 18 м</p> <p>Девочки –</p> <p>«5» - 17 м</p> <p>«4» - 15 м</p> <p>«3» - 12 м</p>
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 8 часов								

20			Бег в чередовании с ходьбой.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Учить определять нагрузку по пульсу.	Регулятивные: определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. Познавательные: научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.	текущий
21			Преодоление препятствий.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Уметь демонстрировать физические качества. Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений	Познавательные: определение основной и второстепенной информации. Регулятивные: корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Предметные: овладение школой движения.	текущий
22			Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. П/игра «Угадай чей голосок»	Уметь распределять силы по дистанции. Сравнивать разные способы выполнения упражнений и выбирать наиболее удобный. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. Личностные: умение взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий. Регулятивные: корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом	текущий

							действий на определенном этапе.	
23			Преодоление полосы из 5 препятствий – учет.	1	ОРУ в парах в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Преодоление полосы из 5 препятствий – на результат. Подвижная игра «Волк во рву»	Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении полосы препятствий. Выполнять преодоление полосы из 5 препятствий на результат.	Познавательные: определение основной и второстепенной информации. Регулятивные: корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Предметные: овладение школой движения.	Количество ошибок <u>Мальчики</u> – <u>Девочки</u> – «5» - 0 ошибок «4» - 1 ошибка «3» - 2 ошибки
24			Переменный бег. Бег 1000 метров – тест.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег с ускорениями 4 x 50 метров – 5 минут. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Волк во рву»	Уметь демонстрировать физические качества. Учить постановки стопы на грунт. Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Регулятивные: научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Предметные: знать способы простейшего контроля за системами дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений.	<u>Мальчики</u> – «5» - 4,50 мин «4» - 5,05 мин «3» - 5,45 мин <u>Девочки</u> – «5» - 4,55 мин «4» - 5,05 мин «3» - 5,52 мин
25			Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов.	Уметь контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и	Регулятивные: научиться контролировать и оценивать процесс и результаты	<u>Мальчики</u> – «5» - 1250 м «4» - 1050 м

					Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».	показателям чсс. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Учить групповому старту.	деятельности. Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний.	«3» - 850 м <u>Девочки</u> – «5» - 1050 м «4» - 950 м «3» - 750 м
26			Линейная эстафета.	1	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. П/игра «Салки с выручкой».	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Учить передавать эстафетную палочку. Характеризовать показатели физического развития.	Предметные: развитие физических качеств и физических способностей. Регулятивные: оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. Личностные: научиться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	текущий
27			Кросс 1500 метров – учет.	1	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 1500 метров – на оценку. П/игра «Угадай, чей голосок».	Моделировать физические нагрузки для развития физического качества – выносливость. Уметь демонстрировать физические качества (выносливость). Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Регулятивные: научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Личностные: показывать результаты не ниже, чем средний уровень физических способностей.	Без учета времени.

II четверть (22 часа)

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 22 часа

Акробатика. Строевые упражнения – 8 часов

28 (1)			Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение».	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в группировках.	Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия. Предметные: ознакомление учащихся с гимнастической терминологией.	текущий
29 (2)			Акробатика. Строевые упражнения.	1	Эстафеты со скакалками. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.	Знать основные стойки при выполнении ОРУ. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Уметь составлять комплексы общеразвивающих упражнений. Осваивать универсальные умения при выполнении кувырков.	Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; Познавательные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	текущий
30 (3)			Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: группировка, перекаты в группировке – на оценку. Кувырок вперед, стойка на	Знать основные правила выполнения зарядки. Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами. Уметь выполнять группировки и перекаты, лежа	Коммуникативные: интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. Рефлексивные: владение умениями совместной	По технике исполнения

					лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	на животе и из упора стоя на коленях.	деятельности.	
31 (4)			Акробатика. Строевые упражнения.	1	ОРУ. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, назад, «мост» из положения, лёжа, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	Уметь выполнять строевые команды, Моделировать акробатические упражнения отдельно и слитно. Знать и различать гимнастические снаряды	Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	текущий Ком. 2
32 (5)			Акробатика. Строевые упражнения.	1	ОРУ в парах. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по три. Кувырок вперед, назад, «мост» из положения, лёжа, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	Уметь выполнять «мост» из положения лёжа. Осваивать строевые приемы. Знать легенды и мифы олимпийских игр древности.	Предметные: научиться выполнять комплексы на развитие координации. Рефлексивные: владение умениями совместной деятельности. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.	текущий Стр. 11
33 (6)			Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	ОРУ. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	Демонстрировать акробатические элементы. Уметь выполнять физкультминутки при выполнении домашнего задания. Знать историю возрождения олимпийских игр современности.	Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы	По технике исполнения Стр. 13

							в другую на основе заданий, данных учителем.	
34 (7)			Акробатика. Строевые упражнения.	1	ОРУ скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	Уметь составлять комплекс УГГ. Осваивать преодоление полосы препятствий с элементами акробатики. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Познавательные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. Коммуникативные: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	текущий Ком. 2
35 (8)			Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Акробатика: из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону – на оценку. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	Демонстрировать акробатическое соединение. Знать правила выполнения акробатических элементов. Уметь преодолевать полосу препятствий с элементами акробатики	Коммуникативные: интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. Рефлексивные: владение умениями совместной деятельности.	По технике исполнения Ком. 2
<i>Равновесие. Висы. Строевые упражнения – 4 часа</i>								
36 (9)			Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1	ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Разновидности ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Вис, стоя и лежа. Игра	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: освоение	текущий Ком. 2

					«Змейка». Развитие силовых способностей.		правил здорового и безопасного образа жизни.	
37 (10)			Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	1	ОРУ. Повороты направо, налево. Упражнения на мышцы живота, на гибкость. Игра «Змейка». Упражнение в равновесии при хождении по бревну (высотой 90 см.): ходьба на носках и повороты кругом на одной и обеих ногах. Вис, стоя и лежа. Наклон вперед из положения, сидя – на результат. П/игра «»	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений на бревне. Демонстрировать физическое качество – гибкость. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений в равновесии.	Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.	Мальчики – «5» - 10 см «4» - 7 см «3» - 3 см Девочки – «5» - 15 см «4» - 11 см «3» - 6 см Ком. 2
38 (11)			Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	1	ОРУ с гимнастическими палками. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Демонстрировать разновидности висов. Проявлять качества гибкости при выполнении упражнений.	Коммуникативные: интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. Рефлексивные: владение умениями совместной деятельности.	текущий Ком. 2
39 (12)			Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет.	1	ОРУ с обручем. В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Упражнение в	Уметь организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Демонстрировать	Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки.	По технике исполнения Ком. 2

					равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено, и седы с боку и верхом. Выученные строевые упражнения – на оценку. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	разновидности упоров. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.	
40 (13)			Упражнение в равновесии на бревне – учет.	1	ОРУ у гимнастической стенки. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 60 см.) комбинация из 3 – 5 элементов – на оценку. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Демонстрировать упражнение в равновесии на бревне комбинация из 3 – 5 элементов Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта. Предметные: ознакомление учащихся с гимнастической терминологией.	По технике исполнения Ком. 2
<i>Лазание и перелезание – 5 часов</i>								
41 (14)			Лазание и перелезание.	1	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках, лежа на животе. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа.	Осваивать технику физических упражнений в лазании и перелезании. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Регулятивные: учиться отличать верно, выполненное задание от неверного. Личностные: освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. Предметные: развитие физических качеств и физических способностей.	текущий Ком. 2
42			Лазание и	1	ОРУ. Лазание по	Знать разновидности	Коммуникативные:	текущий

(15)			перелезание.		гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360*. Перелезание через горку матов, через бревно и гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	передвижения по наклонной скамейке. Демонстрировать перелезание через предметы. Развивать координационные способности.	соблюдать нормы поведения и техники безопасности. Личностные: формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Предметные: знать терминологию разучиваемых упражнений.	Ком. 2
43 (16)			Лазание по канату.	1	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Лазание по канату произвольным способом. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	Проявлять качества силы при выполнении упражнений лазания. Знать основные способы лазания по канату. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Проявлять качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	текущий Ком. 2
44 (17)			Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1	ОРУ. Лазание по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия).	Знать разновидности лазания по гимнастической стенке. Уметь выполнять полосу препятствий. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке и канате.	Проявлять качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и	Мальчики – «5» - 19 раз «4» - 17 раз «3» - 15 раз Девочки – «5» - 7 раз «4» - 6 раз «3» - 4 раз Ком. 2

					Игра «Альпинисты». Сгибание рук в упоре, лежа – на результат.		спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	
45 (18)			Лазание по канату – учет.	1	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом – на оценку. Развитие силовых способностей.	Проявлять качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. Уметь самостоятельно составлять комплексы упражнений на развитие силы. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Коммуникативные: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. Познавательные: определение основной и второстепенной информации.	По технике исполнения Ком. 2
<i>Опорный прыжок – 4 часа</i>								
46 (19)			Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. П / игра «Удочка»	Уметь различать разбег, отталкивание, полет и приземление. Развивать прыгучесть при выполнении опорного прыжка. Знать олимпийских чемпионов Дона.	Регулятивные: учиться отличать верно, выполненное задание от неверного. Личностные: освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. Предметные: развитие физических качеств и физических способностей.	текущий Ком. 2
47 (20)			Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла.	1	ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомить с техникой разбега П/ игра «Пустое место»	Уметь правильно выполнять основные движения при выполнении опорного прыжка. Знать влияние физических упражнений на отдельные группы мышц.	Коммуникативные: соблюдать нормы поведения и техники безопасности. Личностные: формирование социальной роли ученика. Формирование	текущий Ком. 2

							положительного отношения к учению. Предметные: знать терминологию разучиваемых упражнений.	
48 (21)			Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах на 360*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Салки – выше ноги от земли»	Знать влияние физических упражнений для формирования правильной осанки. Уметь включать новые упражнения в самостоятельные занятия. Демонстрировать технику опорного прыжка.	Проявлять качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	текущий Ком. 2
49 (22)			Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.	1	ОРУ на внимание. П/игра «Часики», «Кочки» Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – на оценку. Упражнения на релаксацию.	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка. Развивать физическое качество – прыгучесть. Знать название гимнастических снарядов.	Проявлять качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	По технике исполнения Ком. 2
III четверть (31 час)								

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА – 19 часов

50 (1)			Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай и поймай».	Знать правила поведения во время игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Познавательные: обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний.	текущий Ком. 3
51 (2)			Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.	1	ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача мячей в колоннах». Правила игры в баскетбол Подтягивание из виса – на результат.	Знать способы передвижения. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Коммуникативные: формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.	Мальчики – «5» - 5раза «4» - 3раза «3» - 2раз Девочки – «5» - 18раз «4» - 13раз «3» - 6раз Ком. 3
52 (3)			Ловля и передача мяча на месте.	1	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Уметь выбирать способы передвижения в зависимости от ситуаций. Знать историю возникновения игры баскетбол.	Коммуникативные: формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития.	текущий Ком. 3

53 (4)			Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1	ОРУ. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте и в движении с шагом двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Коммуникативные: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.	текущий Ком. 3
54 (5)			Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	1	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в парах со сменой мест. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Ловля и передача мяча на месте – на оценку. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Знать простейшие правила игры.	Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.	По технике исполнения Ком. 3
55 (6)			Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал – садись». Развитие внимания.	Знать способы ведения мяча. Выполнять основные способы при ведении мяча. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Рефлексивные: владение умениями совместной деятельности. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий Ком. 3

							Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	
56 (7)			Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	ОРУ. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Выбивной». Развитие выносливости.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Демонстрировать упражнения в держании и ловли мяча.	Метапредметные: научиться правильно, выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.	текущий Ком. 3
57 (8)			Ведение мяча в движении.	1	Эстафеты с мячом. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с заданиями. Игра «Выбивной». Развитие силовых качеств.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь выбирать и применять правильную стойку баскетболиста.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: учиться согласованно, планировать и работать в группе. Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.	текущий Ком. 3
58 (9)			Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет	1	ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на оценку.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля,	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Предметные: обогащение двигательного опыта	По технике исполнения Ком. 3

					Игра «Охотники и утки». Эстафеты с ведением мяча.	ведение, броски в процессе подвижных игр. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.	жизненно важными двигательными умениями и навыками. Коммуникативные: конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль.	
59 (10)			Бросок мяча на места.	1	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в парах от груди, из – за головы, одной от плеча, двумя снизу, двумя руками от пола. Игра «Охотники и утки».	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Знать воздействия игры на организм человека.	Познавательные: обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний.	текущий Ком. 3
60 (11)			Бросок мяча в движении.	1	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в шаге с заданиями. Игра «Мяч в обруч».	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Коммуникативные: формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.	текущий Ком. 3
61 (12)			Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	1	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в баскетбольный щит. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на	Знать разновидности бросков мяча. Уметь встречать летящий мяч. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.	Коммуникативные: формированию умений планировать общую цель и пути её достижения. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Мальчики – «5» - 22 раз «4» - 20 раз «3» - 15 раз Девочки – «5» - 18 раз «4» - 16 раз

					результат.		Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития.	«3» - 11 раз Ком. 3
62 (13)			Бросок мяча в кольцо.	1	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие координации движения.	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Способствовать дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Коммуникативные: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.	текущий Ком. 3
63 (14)			Бросок мяча в кольцо.	1	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие координации движений.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.	текущий Ком. 3
64 (15)			Бросок мяча в кольцо – учет.	1	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передачи мяча. Бросок мяча	Демонстрировать варианты ловли и броски мяча. Определять степень утомления организма во время	Рефлексивные: владение умениями совместной деятельности. Метапредметные: научиться	Количество раз из 5 бросков <u>Мальчики</u> – <u>Девочки</u> –

					в кольцо с 3 метров – на результат. Игра в мини-баскетбол.	игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	«5» - 3раза «4» - 2раза «3» - 1раз Ком. 3
65 (16)			Игровые задания. Эстафеты с мячом.	1	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. Демонстрировать ведение мяча в высокой стойке с изменением направления.	Метапредметные: научиться правильно, выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.	текущий Ком. 3
66 (17)			Игровые задания. Эстафеты с мячом.	1	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов .	Уметь активно включаться в коллективную деятельность при игровых заданиях. Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: учиться согласованно работать в группе. Познавательные: научиться простейшим способом контроля за отдельными показателями физической	текущий Ком. 3

							подготовленности.	
67 (18)			Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча.	1	Эстафеты. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Бросок (в верх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный). Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. Коммуникативные: Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль;	текущий
68 (19)			Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.	1	Эстафеты. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Бросок (в верх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный) – на результат (I вариант). Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. Коммуникативные: Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль;	Количество раз из 10 бросков <u>Мальчики –</u> <u>Девочки –</u> «5» - 9 раз «4» - 7 раз «3» - 5 раз Ком. 3
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 12 часов								
<i>Подвижные игры – 6 часов</i>								
69 (20)			Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах.	1	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технику игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: анализировать, сравнивать, группировать различные	текущий Ком. 3

						совместных игр, соблюдать правила безопасности.	действия, упражнения. Коммуникативные: учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.	
70 (21)			Подвижные игры на развитие прыгучести.	1	ОРУ с гимнастическими палками. Игры: «Огонь, вода, ястреб», «Выше ноги от земли». «Прыгающие воробушки», Развивать прыгучести..	Знать общие и индивидуальные основы личной гигиены. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Регулятивные: учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.	текущий Ком. 3
71 (22)			Подвижные игры на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места – тест.	1	ОРУ в движении. Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок» Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь самостоятельно организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. Проявлять скоростно – силовые способности в игре.	Познавательные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила	Мальчики – «5» - 185 см «4» - 160 см «3» - 135 см Девочки – «5» - 170 см «4» - 155 см «3» - 130 см Ком. 3

							речевого этикета.	
72 (23)			Подвижные игры и эстафеты.	1	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости. Эстафеты.	<p>Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх.</p> <p>Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.</p> <p>Развивать способности к дифференцированию параметров движений.</p>	<p>Коммуникативные: учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера.</p> <p>Познавательные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.</p> <p>Регулятивные: учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p>	текущий Ком. 3
73 (24)			Подвижные игры и эстафеты.	1	ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение». Эстафеты.	<p>Уметь применять двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>	<p>Познавательные: рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p> <p>Личностные: проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям.</p> <p>Коммуникативные: учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты.</p> <p>Познавательные: действие по готовому алгоритму,</p>	текущий Ком. 3

							принятие и удерживание готовой учебной задачи.	
74 (25)			Подвижные игры на развитие ловкости.	1	Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».	Учить измерять рост вес и силу мышц. Демонстрировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.	Регулятивные: научиться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно. Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий Ком. 3
<i>Подвижные игры с элементами волейбола – 6 часов</i>								
75 (26)			Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1	ОРУ в движении. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Перестрелка».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Учить расстановку игроков на площадке и правила игры.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия. Коммуникативные: учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во	текущий Ком. 3

							взаимодействие со сверстниками.	
76 (27)			Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.	1	ОРУ с мячами. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Стойки игрока и перемещения. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами). Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать стойки и перемещения игроков. Проявлять качества прыгучести.	Регулятивные: учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено, и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.	Мальчики – Девочки – «5» - 75раз «4» - 65раз «3» - 55раз Девочки – «5» - 85раз «4» - 75раз «3» - 65раз Ком. 3
77 (28)			Передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ со скакалками. Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол»	Знать нагрузку и отдых в упражнениях. Осваивать индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Проявлять качества координации при выполнении упражнений с мячом.	Познавательные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.	текущий Ком. 3
78 (29)			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	ОРУ с мячами. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Учить историю возникновения игры волейбол. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения	Коммуникативные: учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные	текущий Ком. 3

						условий и двигательных задач. Осваивать технику передачи и приёма мяча.	результаты, выслушивать партнера. Познавательные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Регулятивные: учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.	
79 (30)			Подача мяча через сетку с 3 метровой линии.	1	ОРУ в движении. подача мяча через сетку одной рукой с 3 метровой линии (линии нападения). Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять двигательные действия, составляющие содержание игры «пионербол». Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать технику подачи мяча.	Регулятивные: научиться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно. Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий Ком. 3
80 (31)			Подача мяча через сетку с 3 метровой линии – учет.	1	ОРУ с гимнастическими палками. подача мяча через сетку одной рукой с 3	Выбирать подвижные игры с учетом постановки цели и задач урока.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.	Количество раз из 5 бросков <u>Мальчики</u> –

					метровой линии (линии нападения) – на результат. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Демонстрировать технику подачи мяча.	Познавательные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. Коммуникативные: учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.	<u>Девочки</u> – «5» - 3 раза «4» - 2 раза «3» - 1 раз Ком. 3
--	--	--	--	--	---	--	---	---

IV четверть (24 часа)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 4 часа

Прыжок в высоту с разбега – 4 часа

81 (1)			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с мячами . Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега.	Знать причины травматизма и правила его предупреждения. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. Учить подбирать разбег под толчковую ногу.	Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Познавательные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.	текущий Ком. 4
82 (2)			Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые	Учить соблюдать режим дня. Умение сосредотачиваться	Рефлексивные: научиться владеть навыками контроля	текущий Ком. 4

					упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.	перед выполнением задания. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	своей деятельности. Метапредметные: научиться, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	
83 (3)			Прыжок в высоту с разбега.	1	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Коммуникативные: уметь донести свою позицию до собеседника.	текущий Ком. 4
84 (4)			Прыжок в высоту с разбега – учет.	1	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Демонстрировать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Уметь ориентироваться в пространстве.	Регулятивные: принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. Личностные: научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный	Мальчики – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см Девочки – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см Ком. 4

					результат.		выбор. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости).	
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 7 часов								
85 (5)			Бег в чередовании с ходьбой.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать ходьбу под счет, универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы.	Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Познавательные: действие по готовому алгоритму, принятие и удержание готовой учебной задачи. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).	текущий Ком. 4
86 (6)			Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. П/игра «Угадай чей голосок»	Уметь распределять силы по дистанции. Сравнивать разные способы выполнения упражнений и выбирать наиболее удобный. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. Личностные: умение взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий. Регулятивные: корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями	текущий

							выполнения, результатом действий на определенном этапе.	
87 (7)			Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок»	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь распределять силы по дистанции в беге на 1 км..	Коммуникативные: понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Мальчики – «5» - 4,50мин «4» - 5,05мин «3» - 5,45мин Девочки – «5» - 4,55мин «4» - 5,05мин «3» - 5,52мин Ком. 4
88 (8)			Переменный бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»	Знать влияние бега на здоровье человека. Умение восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Предметные: овладение двигательными умениями и навыками. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	текущий Ком. 4
89 (9)			Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств – выносливость. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)	Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Регулятивные: удержание	Мальчики – «5» - 1250м «4» - 1050м «3» - 850м Девочки – «5» - 1050м «4» - 950м

					«Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».	Уметь самостоятельно проводить разминку перед бегом.	цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств.	«3» - 750м Ком. 4
90 (10)			Переменный бег	1	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	Уметь правильно выполнять основные движения в беге. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применять беговые упражнения для развития выносливости.	Регулятивные: учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Предметные: овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) под руководством учителя. Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	текущий Ком. 4

91 (11)			Кросс 1500 метров – учет.	1	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 1500 метров – на оценку. П/игра «Угадай, чей голосок».	Иметь понятие бега на выносливость. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Знать правила группового старта.	Регулятивные: определять цель выполнения заданий на уроке. Коммуникативные: учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты. Предметные: овладение двигательными умениями и навыками.	Без учета времени. Ком. 4
------------	--	--	---------------------------	---	--	--	--	-------------------------------------

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 12 часов

Ходьба и бег – 4 часа

92 (12)			Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2-3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. П/игра «Мы – веселые ребята».	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами. Знать 4 фазы бега (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	Личностные: формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры. Предметные: овладение двигательными умениями и навыками. Рефлексивные: овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности.	<u>Мальчики</u> – «5» - 5,0сек «4» - 5,6сек «3» - 6,6сек <u>Девочки</u> – «5» - 5,2сек «4» - 5,6сек «3» - 6,6сек Ком. 4
93 (13)			Высокий старт. Бег с изменением скорости и направления.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 раза до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать технику выполнения высокого старта. Знать историю развития лёгкой атлетики.	Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Личностные: принимать позицию учащегося, положительно относиться к	текущий

							школьным занятиям.	
94 (14)			Старты из различных исходных положений.	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».	Знать стартовые команды на короткие и длинные дистанции. Различать разные виды бега. Уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Применять упражнения для улучшения техники низкого и высокого старта.	Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Метапредметные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Рефлексивные: овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности.	текущий Ком. 4
95 (15)			Старты из различных исходных положений.	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 40 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15– 20 с.). П/ игра – «Два мороза».	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега с различных стартов. Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.); Рефлексивные: научиться объективно, оценивать свои учебные достижения. Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	текущий Ком. 4

							уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
96 (16)			Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	Знать разновидности стартов. Демонстрировать бег на 60 метров. Уметь передавать эстафетную палочку.	Рефлексивные: научиться объективно, оценивать свои учебные достижения. Познавательные: обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.	Мальчики – «5» - 10,2сек «4» - 10,8сек «3» - 11,4сек Девочки – «5» - 10,6сек «4» - 11,0сек «3» - 11,6сек Ком. 4
<u>Метание – 4 часа</u>								
97 (17)			Метание мяча в вертикальную цель.	1	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы. Осваивать технику метания малого мяча в вертикальную цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Познавательные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.	текущий Ком. 4
98			Метание мяча с	1	ОРУ для мышц плечевого	Уметь метать из различных	Рефлексивные: научиться	Мальчики –

(18)			места на дальность. Челночный бег 3x10 м – тест.		пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Демонстрировать челночный бег.	владеть навыками контроля своей деятельности. Метапредметные: научиться, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	«5» - 8,6сек «4» - 9,0сек «3» - 9,9сек <u>Девочки –</u> «5» - 9,1сек «4» - 9,5сек «3» - 10,4сек Ком. 4
99 (19)			Метание мяча с разбега.	1	ОРУ на месте. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Сравнивать разные способы выполнения упражнений и выбирать наиболее удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств.	Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Коммуникативные: уметь донести свою позицию до собеседника.	текущий Ком. 4
100 (20)			Метание мяча с разбега – учет.	1	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Демонстрировать метание мяча с разбега.	Регулятивные: принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. Личностные: научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный	<u>Мальчики –</u> «5» - 27 м «4» - 22 м «3» - 18 м <u>Девочки –</u> «5» - 17 м «4» - 15 м «3» - 12 м Ком. 4

							выбор. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости).	
<i>Прыжки – 4 часа</i>								
101 (21)			Прыжок в длину с места – тест.	1	Комплекс с мячами. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.	Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Познавательные: действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств	<u>Мальчики</u> – «5» - 185 см «4» - 160 см «3» - 135 см <u>Девочки</u> – «5» - 170 см «4» - 155 см «3» - 130 см Ком. 4
102 (22)			Прыжок в длину с разбега. Подведение итогов	1	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Эстафеты.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости). Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	текущий Ком. 4